



やさしい骨盤ケアとストレッチ

講師：しあわせカラダセラピスト 佐野 愛子さん

～疲れにくい身体づくり～

ヨガをベースにしたストレッチでカラダの土台となる骨盤を整えて、
疲れにくいカラダづくりを目指します ♪♪

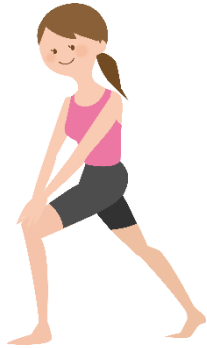
🌸 日 程：毎週火曜日（祝日の場合は休講） 裏面でご確認ください
午前11時～11時50分（受付10:45～）

🌸 会 場：赤羽会館 3階 第一和室

🌸 費 用：1,000円（当日集金）

🌸 持ち物：ヨガマット（大判バスタオルでも可）、運動の出来る服装
汗拭きタオル、飲み物（水分補給）

- ◆ 室内の定員設定・座席配置、換気等、感染予防対策を講じて実施します。
- ◆ ご参加の際は、マスク着用・体調チェック、手指消毒、検温にご協力ください。



（申込・問合せ先）赤羽会館 ☎03-3901-8121

申込順定員制

必ず事前にお申し込みください（申込期間・締切日は裏面参照）

※申込締切後のキャンセルはお受けできません

【赤羽会館カルチャー・ヘルスケア企画 開催日程一覧表】

都合により変更があります

2020.10.01

やさしい骨盤ケアとストレッチ 11:00～11:50 定員8名 第一和室 1000円									
開催日		受付開始	申込締切	開催日		受付開始	申込締切	お知らせ	
10月6日	火	9月21日	10月5日	12月1日	火	11月24日	11月30日	コロナウィルス感染予防の為、自主事業の講座を休止して	
10月13日	火	10月6日	10月12日	12月8日	火	12月1日	12月7日	おりましたが、新講座「やさしい骨盤ケアとストレッチ」	
10月20日	火	10月13日	10月19日	12月15日	火	12月8日	12月14日	「フラワーアレンジメント」の2講座を開催いたします。	
10月27日	火	10月20日	10月26日	12月22日	火	12月15日	12月21日	また、「健康麻雀」「歌声ひろば」講座につきましては	
11月10日	火	10月27日	11月9日	1月12日	火	12月22日	1月11日	今後の状況に応じて対応させていただきます。	
11月17日	火	11月10日	11月16日	1月19日	火	1月12日	1月18日	詳細はホームページ・掲示板をご覧ください。	
11月24日	火	11月17日	11月23日	1月26日	火	1月19日	1月25日	皆さまのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。	

※11月3日は祝日の為休講
 年末最終は12月22日、年始は1月12日からになります

フラワーアレンジメント 19:00～20:30 定員12名 小ホール 4000円									
開催日		受付開始	申込締切	開催日		受付開始	申込締切		
9月24日	木	9月8日	9月17日	12月3日	木	11月12日	11月26日	参加申し込みをお願いします。	
10月29日	木	9月24日	10月22日	1月21日	木	12月3日	1月14日	1. 当日発熱や風邪の症状がある場合は参加頂けません	
11月12日	木	10月29日	11月5日					2. 当日のマスクの着用、アルコール消毒、検温をお願い致します	
								3. 感染の広がりや会場の状況に応じて中止や延期となる場合があります	
								4. 申し込みをした人以外は参加できません	

フラワーアレンジメント 制作予定 (申込締切後のキャンセルはお受けできません)

開催日	制作予定		実施場所	記
9月24日	フレッシュなカボチャとお花のPOPなハロウィン		小ホール	新講座「やさしい骨盤ケアとストレッチ」ではヨガをベースにしたストレッチで カラダの土台となる骨盤を整えて疲れにくいカラダづくりを行います。
10月29日	額を使った絵画のようなアレンジ			
11月12日	Xmas スワッグ			
12月3日	締め飾り			
1月21日	バレンタインカラー			
				※「やさしいヨガ」教室は3月末日をもちまして終了致しました。 ご参加くださいまして誠に有難うございました。